中華郵政特准掛號立券

每逢星期六發行

全年五十二期
連郵費一圓五角
國外四圓
零售每份三分二

中華民國十八年
六月十六日出版

生活

民國十四年創始

編行者
生活週刊社
上海華龍路環龍路口
電話 八四八一九

國民政府實業部註冊內政部登記

第四卷 第二十九期

小言論

積毒的心理

韜奮

美國有一位專精棒球的運動家，叫做魯斯 Babe Ruth，是世界聞名的，尤其是在各國的運動界。最近紐約的結婚執照局（Marriage License Bureau）有一對很引人注意的男女領到了結婚執照，他們倆都滿面笑容，欣欣然相挽着走出局門去舉行正式結婚典禮。這一對伉儷中的男子就是那位棒球大家魯斯，女子是一個寡婦霍濟遜夫人 Mrs. Claire Hodgson。他們倆所以『很引人注意』，並不是因為她是寡婦，却是因為魯斯是全國所注意的運動界的明星，而且他們倆的『結合』還有一段佳話。魯斯精於棒球的運動，而這位霍濟遜夫人也是棒球迷，她的迷不是加入運動，是喜歡看，所以無論魯斯在何處現他的好身手，這位芳心暗賞的霍濟遜夫人總纔在看客裏面湊熱鬧，後來他們倆有了機會做朋友，經過幾年的友誼，最近彼此同意，便結為終身的伴侶，他們只要志同道合，性情相投，彼此愛慕，就正式結婚，寡婦不寡婦，並不在心裏。

反觀我國最近有一件事，恰恰成了一個對照。友人中有林女士者，綽約多姿，擅長盤文，不幸與槀砧意見不合，調和無效，終以兩方同意而離異。所以這位女士雖非寡婦，總算嫁過了一次。同時有某君者，據說留學過東洋，現任某處什麽廳長，家富有，本娶過一個法國留學生，不幸她另有新戀，捲逃了三萬多欵子，他心灰意冷，不想追究，却想再娶一個。湊巧他所認識的朋友裏面有一位姓湯的，這家的湯太太也認識上面所說的林女士，因常聽見某君談起，說他心目中所要選的新夫人，只要才貌好，就是寡婦也不在乎，這也可見他思想之新了，湯夫人就設法介紹某君與林晤面，最初只對他說是林小姐，未對他說明底蘊。晤面之結果，在林還嫌他有些難看，遲疑未決，在某君則大有『一見傾心』之慨，殷勤得什麽似的，當日就請她吃館子，第二天備好汽車請她在大華飯店大吃西餐，吃了不够，還大遊其公園，並誠誠懇懇的約她將來同赴杭州西湖一遊，這種熱度在熱度表上究竟可算幾度，雖未敢妄斷，但離開所謂沸點總算不遠了。湯夫人看他那樣傾倒，纔把底蘊托出，不料他却像澆了一背冷水，吞吞吐吐的說道：『原來如此！那末我不願正式結婚，恐被親友所笑。就馬馬虎虎的租好房子同居何如？』林女士本來有點嫌他難看，如今見他表面上似乎新得不得了，而骨子裏仍是腐得不得了，當然還了一鼻子灰給他吃，不過那位廳長老爺却白費了汽車費和大菜費，也許還加上幾夜冤哉枉也的枕上遐想！

積毒的心理真不易洗得乾淨！這位某君最初那樣熱烘烘的，誠僞姑不具論，但『有意』則似乎真確，乃以『原來如此！』就由『也不在

本期目次

小言論 積毒的心理 韜奮
我們夢想到 心水
伍廷芳先生之後 秋月
柔情中之肝膽 湖璧
甘地給與我們的印象 浴霞
鄉下人並不頑固 希旅女士
摩擦 孤峯
嚇了一跳！（日本通訊） 玉文女士
受打擊後的振作（美國通訊） 李公樸
一拿得定主意 編者
一個女子戀愛的時候 笑世黛譯
讀者信箱
三件事 俞道就
新疆之哈薩民族 陶鈞

乎。』一變而已『也很在乎。』！他推說『恐被親友所笑』，就算這句推託是異的，自命有新思想的人，乃一些義勇沒有，至『笑』也經不起，這種怯懦的『新思想家』真一文錢不值！

我們要想到

心水

最近舉行的中山先生國葬典禮，悲壯雄偉，震動全國，以先生終其身為中華民族的解放奮鬥而死，垂死的時候，還斷斷續續的勉強呻吟着『和平』，『奮鬥』，『救中國』，這種不知有己但知有全民族福利的生死不渝的血誠，受全國國民的哀念推崇，原是應該的。

這是南京紫金山上中山先生墓的側影。圓坟高三十四尺七寸，圓徑四十七尺五寸，由前面紀念堂中的纖門通入。紀念堂門額上有直書『天地正氣』四字，前望則為由山腳上達的巍峨宏大的三百三十九級階梯。

在下向來逢着熱鬧的事情，喜歡一人在靜的地方作冷靜的回想，現在也願在此空前的典禮之後，和國人共作一番冷靜的回想——有益於我們做人的回想。

我以為我們要想到中山先生卑微困難的時候。

我們要想到中山先生是出身低微毫無憑藉做起的。

中山先生生平為平民而奮鬥，他自己就是毫無憑藉的一個平民出身。他是廣東香山縣（現為中山縣）的翠亨村裏一個農人的兒子。講家勢罷，沒有；講家產罷，沒有；講求學的機會罷，當地除了村塾的老學究外，也沒有。他只靠着他的天才，靠着他的毅力，赤手空拳的幹起來。真能奮鬥的人，環境是不能限制他的。

我們要想到中山先生的事業不是一蹴而就的，是從很小的地方慢慢做起來的。他最初在那樣頑舊不堪的村塾裏讀過書，在他阿兄的檀香山店裏學過生意，學過記帳，學過珠算，做過夥計，他阿兄看他很刻苦好學，從他的請求，把他送入當地的一個教會學校，雖成績很好，但十六歲畢業後又不得升學，仍幫阿兄經營商業半年，中間曾回到故鄉，直至十八歲纔有續學機會。他二十歲時候就決志傾覆滿清，創造民國，為革命起見，本想進海軍或陸軍，但當時都苦於沒有機會，又想學法律，因當時中國還沒有法律學校而作罷，乃選定醫業，『借醫術為入世之媒』（先生自傳中語），可見他儘管有大志，而進行時仍時時要由自己尋覓機會，處處要忍耐。

> 自革命同盟會成立之後，予之希望則為之開一新紀元，蓋前此雖身當百難之衝，為舉世所非笑唾罵，一敗再敗，而猶冒險猛進者，仍未敢望革命排滿事業能及吾身而成者也，其所以百折不回者，不過欲有以振起既死之人心，昭蘇將盡之國魂，期有繼我而起者成之耳，及乙巳之秋，集合全國之英俊而成立革命同盟會於東京之日，吾始信革命大業可及身而成矣。
>
> 孫中山先生說的話

現在有一般人，儘管志願好，確好像有一志願就須有現成的機會在目前，否則便要煩悶起來，便要灰心起來。不想一想無論何事是要自己去做出來的，是要忍耐着往前幹的。

我們要想到中山先生的淵博的學識是靠他終身好學不倦的自修工夫得來的，不是限於在學校的幾年工夫。他最初所學的是西醫，這是大家知道的，但是我們讀他的遺著，無不驚於他的學識實包羅許多專門的學問，這都是他由自修得來的。他的好學精神，本刊曾屢次提及。吳稚暉先生曾說過一件很有趣的事，他說：『一九〇八年他（指中山先生）到倫敦時，似乎旅費甚窘，所以有位朋友曾亞伯，在學生中凑了三四十鎊送他

努力建設　一致對外

，不料三天以後，我們到他寓裏見他，已把那箇錢買了一大堆緊要書籍，指示我什麼什麼．我是驚駭他的好學，曾君便以為他不喫麪包，買那種不急之物，有些不滿意……後來我每見他，不是談國學，便是看書．』現在有一般人儘管志大言大，而對於增加自己的學識一層，並不轉一點念頭，有的儘管推說事忙，不知道他們的忙，比中山先生盡瘁國事時候的忙，則又如何！

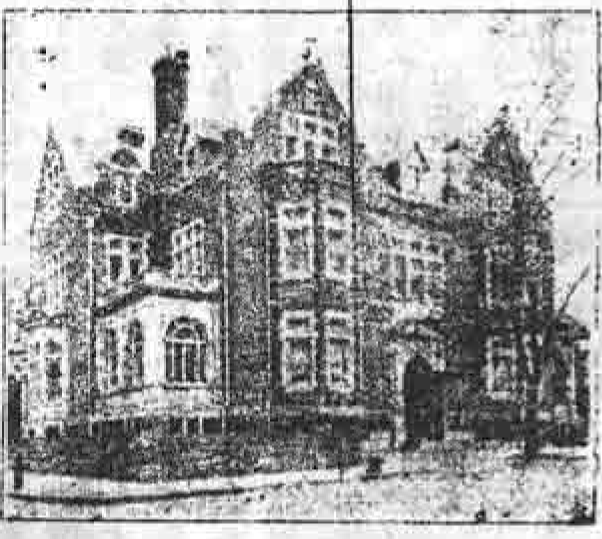
我們要想到中山先生生前所受的世俗的輕視，甚至屈辱．關於這一點，我又要引幾句吳稚暉先生說的話，他說：『我知道中山先生的姓是在戊戌以前．彼時我雖自命為維新黨，其實係統的腐敗頭巾習氣，沒有一毫變動．所以什麼申報等等，講到孫文，都要把文字旁邊加上三點水，作汶，形容他與強盜亂賊一樣．我的意中，也就以為這位姓孫的，有什麼紅眉毛，綠眼睛，是最利害的公道大王，想不到他會美秀而文，真是不愧名文．於是再過了四五年，經過了孫文在惠州起義等等，身分便大了．我的心中就不當他是綠林豪傑，以為他確要成功洪秀全第二……』當時的吳先生猶且如此，他人更可想見了．中山先生在『自傳』裏還說過：『當初次之失敗也（指一八九五年廣州之役），舉國輿論莫不目予為亂臣賊子，大

今昔男女的頭

伍廷芳先生之後

秋月

我國在美國華盛頓第九號街的公使館，即現在我國駐美公使伍朝樞氏所居的，據說就是他的老太爺伍廷芳氏做駐美公使時候，由他經手建的．在大伍做駐美公使的時候，小伍還是小孩子時代，在這所公使館裏跳躍玩耍，現在又做本國公使而住在同一使館裏面，倒是一件饒有趣味的湊巧事情．



我國駐美公使館

提起這位伍老先生，却有一二軼事可以談談．

我記得我在南洋公學讀書的時候，曾因黃克強先生逝世，隨着許多同學到福開森路黃宅去參加追悼會．當時還看見伍老先生雖形容已老，而精神却健旺得很，這位老先生晚年喜講靈魂，當時他在台上講到一半，忽然用手指着空中大聲叫道：『黃克強先生的靈魂來了！現在這裏！諸君也許看不見，我是明明白白看見的．』我當時的確沒有看見，但小孩子聽他說得活龍活現，不禁毛髮聳然．我覺得我們看不見的東西，當然不能輕信；當時只有他老先生一個人明明白白看得見，（據他自己這樣說）只好讓他一個人去相信．

此外我記得伍老先生在民國六年有一件義勇的事情值得我們贊歎．當年六月張勳在北京鼓動督軍團，挾黎元洪非法解散國會，適在伍老先生代理國務總理數日之後，他竟不畏武人的強暴，拚命不肯副署解散國會的非法命令，而且大罵了一頓，帶着印往廣州奔，後來國會議員根據約法在廣州自行集會，以非常國會舉孫中山先生為大元帥．他老先生這樣威武不能屈的精神，比之現已出家的陸徵祥唯唯諾諾替袁世凱簽字於『二十一條』賣國條件，其相去為何如！

遺不道，呪詛謾罵之聲不絕於耳。』甚至臨逝世的那一年，由廣州到上海，還有字林西報說他不應住在上海的狂囈（詳見黃昌穀君講述『中山先生北上與逝世後之詳情』），使他受此閒氣。其實自己有眞價値的人決不爲無理輕視者所能損其毫釐，尤其是先知先覺者在猛進時更易受人輕視，甚至屈辱。我們做人，當求自己有以自立，別人看得起或看不起，當一概勿以縈懷。

我們要想到中山先生一生簡直不知什麽叫做失敗；他的意志堅强，經過多少風波，始終未嘗挫折。他和同志從事革命，經過十次的大失敗，無數次的小失敗，就在民國成立以後，討袁的失敗，護法的波折，陳烱明的叛亂，在在都是足以使人傷心短氣的事，但是他沒有一次失望。他的『建國方略』就是在民國七年廣州政府被陸榮廷等所把持，辭職來滬後著述的。乃至他臨死的時候，還以『革命尙未成功』，勉勵『同志仍須努力』。他一生的勇猛前進，沒有什麽失敗可以使他一絲一毫自餒的。

我希望國人體會中山先生這幾種偉大的精神，作爲各人向上進取時的興奮劑。

我記得我初次看見中山先生係在民國元年，當時他剛辭臨時總統職，周遊各省，到福州時，該處官民歡迎甚盛，我當時纔十幾歲的一個小把戲，湊巧也在該處，雜在道旁人羣中瞻望着，看見轎子十幾頂，都是籐轎，無蓋無圍；中山先生坐的一頂籐轎在最後，上面有蓋，四面也無圍。他當時穿着很整潔的黑色西服，頭髮光亮，留八字鬚，面容溫文端正而微笑，端坐在轎裏，目光烱烱，向外面看看。當時那頂轎子剛過去之後，我身旁有幾個赤脚短裝的同胞竊竊私議，我仔

柔情中之肝膽

湖聲

前數日有友人某女士見訪，述其所遇，纏綿柔情與肝膽俠義俱足動人，而出諸身歷其境的女性本人之口，尤饒有趣味。某女士出吳門望族，僑寓上海，風神俊逸，倜儻玲瓏，儀態萬方，在中等學校時代已蜚聲閭里，靑年之想拜倒裙下者不知凡幾。然以女士志氣超卓，不同凡輩，所以一般靑年作如是想而不敢作如是求也。女士中學畢業升入東南最高學府，學更進，貌益揚，想得女士之一顰一笑以爲榮者亦愈多。孰知大好女郎，其心已早有所屬。女士如意郎君即同級某同學，爲一溫和誠篤之靑年。彼倆雖已訂白頭之約，而擧止大方，旁人只知其有普通同學之誼，不疑其已締同心之結，因此欲得而謀婚者仍大有人在。有某君者亦爲女士同學，且敎品力學亦爲同儕所敬佩，對女士傾倒殊甚。但平日往來只及學問磋磨，從未有失態之處，故女士對之亦有相當之禮貌。及畢業，女士之如意郎君赴歐西留學，女士則屈任某小學之敎席。此某君者乃南走百粵，北游燕晉，爲革命工作。旣而大軍底定江南，某君以同志資格，出宰名區，屈計與女士母校相別蓋已八易寒暑，飛電上海聘女士爲記室。殷懃備至，女士固受高等敎育，乃出其所學相助，光陰迅速，忽忽經年，某君與女士仍保持其同學而兼賓主之誼。今年女士之未婚夫自歐回國，五月女士告假歸省之後數日，忽來一柬，則女士與其未婚夫之結婚請柬也。某君如聞晴天霹靂，驚愕交加，即趕赴海上叩女士之廬，歷訴八年來愛慕想思之忱，且以八年中之筆記相示，謂所以不敢昧然求婚者，蓋欲得相當之時機，而今已矣，但此一片癡情，不吐不可，故於今夕直陳無諱，顧祝爾倆百年偕老，福薄人決不怨天尤人云云。女士聞之旣感其情，又憐其癡，復佩其量，遽然起握其手曰：『吾甚感君，可惜吾心已有所屬，而不能領受君之愛矣，天下多賢女，但願君早得佳偶，我倆仍當永永爲一至好之同學。』某君悵然而去，仍努力於政治工作。女士與某君之心志態度均光明磊落，皆可敬也。惟某君倘能早示其意，則空想思之時期當可縮短耳。

細一聽，原來他們都現出很詫異的樣子說道：『孫文的面孔原同平常的一樣！』我想他們也許把『真命天子』的態度來看他，我恐怕現在也許還有人把『真命天子』的態度來看他，我想假使先生有知，必不願受的·先生的魄力和人格誠然偉大，但國人當各盡各人的能力去學他的偉大，各人常效法他的精神，繼續他救國的志願，就各人事業範圍內去作最大限量的貢獻；學他的赤手空拳奮鬥，學他的從小忍耐做起，學他的終身好學不倦，學他的不為世俗輕視屈辱而摧沮，學他的始終不怕失敗·

甘地給與我們的印象

落霞

記者最近在本刊上發表了幾篇文字，介紹印度愛國志士甘地的經歷和思想，這幾天我腦際還縈迴着關於甘地的一些感觸，索性再寫出來和諸君談談·

甘地最使人感動的是他那樣為被壓迫的同胞奮鬥而置個人得失生死於度外的自我犧牲精神·一個人的精神才力倘若只不過做到自顧而遂自足，為人的價值也就有限，故常常想於自顧之外，各就其精神才力對社會人羣有多少貢獻；吾力能有所貢獻於自我之外的五人十人，我就盡量的這樣努力貢獻；吾力能有所貢獻於自我之外的千人百人，我就盡量的這樣努力貢獻；吾力能有所貢獻於自我之外的萬人千萬人乃至數萬萬人，我就盡量的這樣努力貢獻·一人若僅限於為己的經營，一身而已，乃至一家而已，若能擴充其心志為社會人羣謀福利，則所及之人愈多，其所貢獻的範圍亦隨之而俱廣，即其為人的價值亦隨之而俱增·甘地的心目中實在沒有自己，只有印度三萬萬被帝國主義壓迫得流離顛沛的民衆·猶之乎我國的孫中山先生，我們讀他的遺著，最感動的也是他那樣為被壓迫的同胞奮鬥而置個人得失生死於度外的自我犧牲精神·

甘地還有一種精神使得我們佩服的，是他的言行相顧·他主張拯救窮苦可憐的被壓迫的民衆，他自己就和他們共甘苦；他主張不合作主義的第一步把英政府所給與的榮譽官銜一起歸還，他自己就先這樣做；他主張為主義而入獄受苦，不自辯護，他自已就這樣做；他主張手工紡織，用土布救國，他自己每天就用一部分時間紡紗，自己身上穿的就是土布·不像有人嘴裏儘管唱着廉潔政府，而上下其手的事卻要不客氣；嘴裏唱着男女平權，而姨太太卻不可不娶，乃至婢女不得不用；嘴裏儘管唱着勞工神聖，而自己卻不願意工作·某君在北平有一次看見一樁笑話，據說有一個人坐在洋車上，用手杖連連的打那車夫，嘴裏嚷道：『還不趕快跑，我要來不及到勞動紀念去演說了！』（見『西瀅閒話』）這種人多了，勞動問題當然易於解決！

曠觀古今中外具有偉大人格及救國宏願的人，無論如何流離顛沛，艱苦備嘗，卻沒有一個不是好學不倦的，我國的孫中山先生，他無論怎樣忙，每天總要看書·他在亡命奔走海外的時候，別的東西沒有帶什麽，總帶有幾本關於革命一方面的最新出版物，時常仔細研究；就是在火線督戰，也帶有許多書籍雜誌，軍事上工作一經停止，便把書本拿到手裏來，從容不迫，一行一行的看下去，所以他自己曾經說過：『我一生的嗜好，除了革命之外，祇有好讀書·我一天不讀書，便不能夠生活』·孫先生終身好學不倦的精神，我想是大家所知道的·如今講到甘地，他在監獄裏的時間，也是完全用於看書，他自己曾經說過：『在監獄裏，我看了許多生平未看到的書·』

鄉下人並不頑固

希真女士

當我住在鄉下的時候，時常聽見許多鄉下人聚談·在他們的談論中，有許多名詞是用得很特別的·不說『嫁』女而說『賣』女，不說『女孩子』而說『賠錢貨』，處處都流露他們對於女子的輕蔑觀念·在幼小的時候，我還敢握着小拳頭和他們辯論，出出我胸中的惡氣，等到年齒稍長時，反變為敢怒而不敢言了·

但是不敢言並不能制止內心憤怒·當我聽見了隣村某家有溺女的舉動，而聚談的父老，卻用着若無其事的口氣，曲恕溺女者的罪惡時，我的心中真如沸油煎煮着

似的焦炎，不過總以爲鄉下人太頑固，無法可改他們的觀念．

我有一位女朋友，她的家鄉是我的近隣．她的父親，雖祗是一位村學究，却很相信男女平等，從小就當她男孩子似的教育她．不過在家鄉的小學讀書時，鄉下人已是議論紛紛；等到她入城去進中學時，同鄉就幾乎當她的父親是瘋子了．大家說『女兒是別家人，何苦爲她多花錢？』『養猪可還本，養女有何用？』那時旁聽的我是何等的不平啊！女兒連猪都不如！

我那位緘默寡言的朋友，從小就常常對我說『有志者事竟成』，但是我當時不懂她是什麼意思．我現在猜起來，大約在她小小的心中，早已立志爲女界爭一口氣了．果然，在她中學畢業之後，就能漸漸恢復她父親爲她的學金而典去的田地，又在社會上得到相當的聲譽．

於是鄉人的評論驟然轉了方向，說有出息的女兒，亦是能爲父母光門楣的．但是其中較固執的，還有點不滿意．他們仍說『女兒終是別家人，等她出了嫁之後，總要去帮夫家的，於母家沒有什麼好處．』

鄉下人當然沒有料到，我那位朋友結婚之後，並沒有做丈夫的寄生蟲

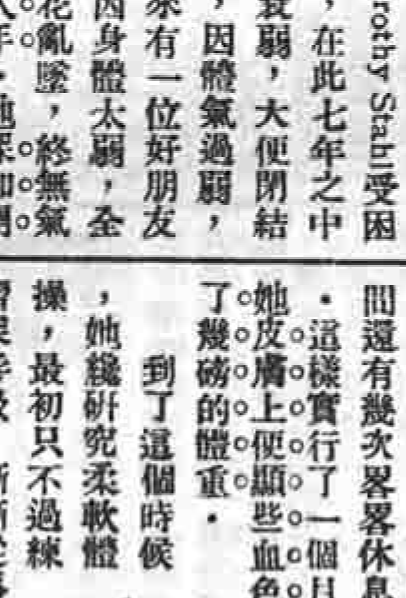
摩擦

孤峯

圖中的史陀爾女士 Miss Dorothy Stahl受困於孱弱多病之苦楚者七年之久，在此七年之中，患不眠疾，經期酸痛，神經衰弱，大便閉結，腰痛等等，雖常與醫藥爲緣，因體氣過弱，終逃不出這個苦惱的圈兒，後來有一位好朋友勸她從事相當的運動．她其初因身體太弱，全身疲倦，雖聽她的好友說得天花亂墜，終無氣力開始練習運動，乃先從摩擦入手．她深知開始運動要漸進，不宜急進，急進反於健康有礙．她最初每晨起身之後，先吃一小碗富於滋養料的麥片粥，飲一杯牛奶，吃些水果，然後全身用浴刷乾擦，由此使血液循環加速，摩擦約自十分鐘至十五分鐘後，洗溫水浴，然後用上等石鹼皂 Castile Soap與水摩擦一遍．當此身體仍溫暖，而毛孔正展開的時候，她立在浴盆內加用橄欖油 Olivsoil 摩擦全身．隨後又將毛巾摩擦全身，使溫度加高，以備從事冷的噴水浴（Cool Shower），最後再用毛巾摩擦全身．以上共須二小時．此外

她還從事日浴（Sun Bath 即露全身於日光之下），並注意飲食上的衛生．她說最初因身體弱，中間還有幾次暑暑休息的時候．這樣實行了一個月之後，她皮膚上便顯些血色，並增了幾磅的體重．

到了這個時候，她纔研究柔軟體操，最初只不過練習深呼吸，漸漸從事伸展的動作，務使身體勿過疲勞．至於摩擦的方法，至今繼續的做下去．漸漸的練習其他柔軟體操，並學習游泳．一年之後，康健完全恢復，她乃注意體態的美．據她的意思，面貌及態度之美麗固特身體外部的運動，而同時也要注意內部器官的健全，即對於飲食，休息，房中空氣之流動，都須有相當的注意．



本文附圖所示，是她所愛用的種種運動裏面的一二．在圓圖裏，先仰臥地上，將腿伸直慢慢上升，向頭後灣下觸地，然後如第二圖之灣縮，慢慢縮回原位，縮回原位時，如能慢慢練習得勿令觸地，則於腹部腰部的筋肉尤有神益．據她說這種運動對全身有很大的益處，不過練時要慢慢來，要漸漸的加深．女士練時，每次可使脚尖在頭後的距離加長，現在可離三十英寸之遠．第三圖裏的運動是把下半身放在一張小木凳（勿過八寸或十寸高）上，將兩腿輪流上升運動十次至二十五次，也是於腰腹極有益的運動．

，依然在社會上服務．且因男方已無父母，女方除小弟弟外只有一對老父母，等到這個小弟弟娶妻之後，我那位朋友就請她的父母去同享理想的家庭生活．老夫婦當然非常的快樂，親隣也非常的羡慕．

我以前以為太頑固的鄉下人，現在却一點也不頑固了．他們的論調大變，從前反對女兒讀書最激烈的人，現在也已不大敢再贼女兒為『賠錢貨』了．他們的普通論調變成這樣：『女兒祗要生得能幹，也能替父母爭氣，給女兒讀書也不能說是白花錢．』

我看了這樣情形以後，不禁恍然大悟．平日以為鄉人的傳統觀念，是牢不可破的，現在却知道作祟最甚的，不是『觀念』而是『經濟』．女子祗要經濟能獨立，輕女重男之念自能不打而倒．換一句話說，女子如不能在經濟獨立這條路上努力，無論怎樣憤怒，怨尤，或空言提倡，都是無效的．在經濟壓迫之下的人，看來終是連豬都不如！

所謂封建思想最重的鄉人，尚且並不頑固；那些商業化的城市人，自然是更容易轉變他們的態度．所以我以為婦女運動的先決問題，一定是女子職業問題．

健而美的體格：克莉華女士 Miss Dorothy Culiver，她的健美體格之養成是靠日光，新鮮空氣，與運動．

嚇了一跳！（日本通信）

玉文女士

四月十二日，因慕日本櫻花之勝，於上午乘車至『上野公園』；風和日麗，遊人櫛比，粉白天冶一望無垠的櫻花，籠蓋着陽光，幾疑此身立在朦朧的月下．微風吹動，花瓣紛飛，貼附衣襟袖角，覺有大雪霏霏柳絮輕盈的景象．下午一時出園後，興猶未盡，因轉入『食糧展覽會』參觀，不料耳目所觸，受了一大打擊，痛心疾首，無以自解．

這會係聚集日本全國的食用品，並與食用有關係的物品亦一統列入．分門別類，應有盡有；新奇變幻，確有不可不看的價值．後來看到『台灣館』與『朝鮮館』，心裏已不舒服；因為台灣和朝鮮，在數十年前何嘗不是中國的？為什麼竟將好好的地方，自己不能保存，要送給人家享用呢！現在日本已將台灣稱為南日本的資庫了．出台灣館後，已覺得沒精打彩，沒有像進來時一樣的高興，忽然看見『滿蒙館』三字，不禁使我嚇了一跳！難道我國的滿蒙，又步朝鮮台灣的後塵，在最近的時期內，送給日本了嗎？在門外立了多時，逡巡不敢進，繼而鼓起了勇氣，要一看其底蘊，那知除陳列滿蒙的物品外，還特別佈置着一個很大的『滿蒙的模型』，及一本『滿蒙的廣告』，非特把滿蒙地方當做現在的朝鮮，而且把山東的青島和濟南，也併在一起，這是在那模型地圖上，可以明明白白看得出來的．那時的我，因為穿着我國的服裝，一看就可以曉得我是中華民國的女子，滿室內日本人的目光，一統注射在我的身上，我這時候的心裏，局促不安，比刀割的還要難過，低下了頭，再也沒有勇氣抬得起來；一口氣走出了會門，立刻乘了車，回到寓所，一時竟致說不出話來．唉！同胞們呀！難道我們真的要做第二個朝鮮和台灣的人民嗎？若痛的奴隸生活，實在過不來的，還是大家起來謀自强的抵抗罷！

所謂滿蒙者，係指我國的遼東三省以及內蒙古的東部而言，廣袤七萬四千方里，人口二千八百萬，面積之大，三倍於日本，地廣人稀，遂引起日人移殖的野心．目下日本官民，用四億四千萬元的雄大資本，組織滿鐵會社，專事滿蒙移民的政策，和開發該地的實業與文化等．

農業為滿蒙人的主業，氣候適宜，土壤係所謂『植土』，為良好的沃

土，滿地總面積二千五百萬町步（每町約合中國十六畝强）內有一千二百餘萬町步，尚未曾墾殖。這種未曾墾殖的面積，較日本國內祇有六百萬町步耕田面積大二倍。除農業外，日人對於滿蒙之畜業，森林，鑛業，工業，水產，商業，交通，無不有大規模的組織與經營。

，現在的滿蒙，外面的軀殼固然還掛着中國的招牌，不過內部的『心臟』『消化器』『呼吸器』等，早已換了日本的牌號了。釀成這種無可救藥的原因，也非一朝一夕的緣故，不過歸結起來，不外兩點：（一）專制時代的君主和近年來的軍閥，只顧他們自己的榮華富貴，情願開了大門，任人家大踏步的進來，他們何嘗想到將來的利害？（二）人民的感覺力太遲鈍，不能督飭政府，作積極的抵抗。臥榻之旁，竟任他人鼾睡，恬不爲恥！無怪人家要得寸進尺，得尺進丈，日進無疆！總之，目前的日本，因爲人口日增，（平均一分鐘內，生三·八人，死二·五人，每年須增六十萬左右，）不得不鼓勵移殖的政策。（移殖的人民，政府給以每人約五百元的奬勵金。）他們惟一的殖民地，就是中國，軟交硬攻，無所不至。看到去年五三的慘案，就可知道他們用心之毒，那裏把我國人放在他的眼裏呢！到了這個時候，祇有希望我國從此和平，勿再生出爭權奪利的新軍閥，釀成連年不息的戰禍！上下一心，努力建設！我想十年後，必能稱雄東亞，懾服強鄰，不難將滿蒙地方的日人，送他還歸三島！

那末我昨天數分鐘的恥辱，也許不至永遠的恥辱下去。

四，一三。

人們一生成敗，全恃其精力，勇敢，忍耐，敏捷，持續等等能力與精神。此種能力與精神，皆得由運動加以培養。少年人具此能力與精神者，當再求增進，缺之者亦宜從事修養。有機會時可入體育會或俱樂部運動，以鍛鍊身體，操習技能，恢復勞倦；若無以上的機會，亦當日行路一二里以作替代，或就走廊等處行慢步跑法，至出汗而止。

·健·康·學·專·家·薩·眞·德·博·士·
Dr. D. A. Sargent

受打擊後的振作

（美國通訊）

李公樸

世界大戰（自一九一四至一九一八年）告終的時候，隨德國倒壞的奧匈聯邦帝國，因國內民族複雜，全國瓦解，分成許多小共和國，奧國（卽奧地利亞）遂削成一個小共和國，其西北爲德國，東北爲捷克斯拉夫基亞 Czecho Slavakia 東爲匈加利，南爲塞比亞與意大利，全國的疆土較我們的江蘇省也許還要小。（編者按，奧匈帝國在世界大戰前疆土達二六一，二五九英方里，奧國現有疆土僅三〇，七六六英方里，江蘇省有三八，〇〇〇英方里。）她的京城維也納差不多就要占全國五分之二的面積，比起帝國時代的『威風』，似有『不堪回首』之慨，但經此打擊之後，民族不如從前之複雜，人民在政治上的地位亦比前增高，益以全國上下的振作，經濟危機的拯救，十年來市政之進步，人民自治力之發展，全國教育之積極進行，故在目前的國際地位雖大不及往昔，而循此社會和政治的安定狀態向前努力，也就很有希望。最近來美演講的奧國著名敎育家鄧格勒博士 Dr. Paul F. Dengler 談及該國情形頗詳，我愈覺國家不怕打擊，只怕打擊後，不知振作，不肯振作。

鄧格勒

鄧格勒博士最近應美國世界教育學會 (Institute of International Education) 之聘，來美演講，日前此間立德大學特約他來該校演講兩次。（該校有人捐助鉅款，指明作爲延請世界學者演講之用。我國的胡適之劉廷芳兩先生從前也曾經被請講學過數日。）他第一次的講題是『由敎育而獲得國際的了解』"International Understanding Through Education". 他以爲『世界主義』或『超國家主義』與廣義的國家主義，實際上並不衝突，尤其是因爲這世界的範圍日漸縮小，國與國的關係日益密切，科學進步使水陸交通日形便利，更加上沉

年來飛行術與飛機構造之猛烈進步，大西洋飛渡成功，商運飛機已普遍歐美，以前須一月之路程者，今則數日可達，今後世界距離既逐漸收縮，自然界因交通上的阻礙亦日益減少，今後國家遇有戰爭衝突時，名目上儘管是兩國的戰爭，但實際上必與世界各國要發生直接影響的關係．這種利害所及的影響，在今日國際間已成相互連環的形勢，此後這種關係，只會日加密切，決無疏遠之理，所以『超國家主義』已成事實上的趨勢．他以為要促進這種主義的實現，要注意兩點：（一）使國人明白了解關於國際間各鄰邦知識，（二）彼此對他國有一種誠實友好的善意．要達到這個結果，教育實居極重要的地位．

上面所說是鄧氏的意思．他關於世界距離縮小而彼此影響日切的觀察，誠然不錯，不過我覺得正因為有這樣的形勢，一個國家更須力自振作，否則受他國的侵略亦較前更易，亦較前更快．老實說，在國際上要維持公理，非本國有充分的實力不可；倘使本國先弄得亂七八糟，你儘管說對他國有一種誠實友好的善意，其如他人不睬何！

鄧氏第二次的講題是『奧國教育的新精神』"The New Spirit of Education in Austria"．他對於教育十分注重養成兒童自治自動的精神，也很值得我們的注意．他說奧國以前的教育是專制刻板文章的制度，學校內是沒有自由活潑空氣的，教員的面似『鐵』，嚴厲得可怕，課堂內的空氣『冷』得嚇人；是一種機械的例行公事的頑固教育．現在奧國新教育便以使得每個兒童可以得到下列三種精神為原則：（一）自由 Freedom（二）自治精神，『實行自己管自己』Selfdirection；（三）自動的表現，『予以自由發展本能的機會』Slef-expression．鄧氏自己在維也納創辦有實驗學校，就是極力提倡這種新教育的中心，他採用所謂『社會化的課堂制』，"Class Community Svstem" 把許多學生分成若干小組，譬如說，每小組十人，那末此十人就須共同照料大家讀書遊戲等等事務，每人均有機會做領袖，有機會管理和執行規則，每人均要時刻顧到並保護本組的信用和名譽，都須有適當的服從領袖的態度．關於這種教學法，鄧氏會談及一件有趣的事情，他說有一天有一個六歲的小學生跑到他的辦公室裏，現出很正經很不快樂的樣子對他說道：『我們組裏的某同學在課堂裏既未用心聽先生講，等到我去和他講，幫助他，他居然也不聽我的話，我們的小組內有這樣

拿得定主意

編者

偶遇老友翰才，他說非常表同情於本刊屢次提及的『盡其在我』的態度．他說一個人能有這樣的態度，便自己拿得定主意；有人譽我，不因之而驕，有人毀我，亦不因之而懼；我但知盡我心力往前做去而已．

韓退之曾經說過：『士之特立獨行，適於義而已；不顧人之是非，皆豪傑之士，信道篤而自知明者也．』天下最苦惱的人，莫甚於自己沒有主意，或自己拿不定主意，一以他人之毀譽為憂喜．曾滌生也曾經說過：『凡喜譽惡毀之心，卽鄙夫患得患失之心也．於此關打不破，則一切學問才智，適足以欺世盜名．』這個地方，常然要注意我們心中先有了盡忠竭誠無所愧怍的『主意』，然後纔說得到『拿得定主意』，否則便流入『笑罵由他笑罵，好官我自為之』的卑鄙齷齪的無恥態度．

大抵任事的人，範圍愈大，愈不能有譽而無毀，有恩而無怨，但求盡其心力，為大多數人的福利，開誠布公的往前做去而已．能抱定『盡其在我』的態度，便常常能將此心放在太平地．

舉世若狂的時候，最能表現個人的膽量魄力．一國有無領袖，只看有無有魄力膽量的人．凡事從人，阿世媚俗，是假領袖．真領袖有高尚理想，堅決主張，言人所不敢言，行人所不敢行．因為盲從是進化阻力，要進化不得不力排俗論，貫徹自己主張．——杜威

的一個人，怎麼辦好呢？」這個小把戲居然大用其思考力！鄧氏實驗的這種新教育，已可使初級小學生自動的做他們的功課而不覺無味。

講到奧國新教育裏小學生所做的手工，也是很有趣味的。他們的手工是用分工辦法。鄧氏帶了好幾種他學校中六七歲到十三四歲的小學生所做的手工作品，其中有幾本硬面子的書，那些書做成功的方法，是一個學生說一個故事，一個學生將這故事寫出來，另一學生用簡單的圖畫，將那故事分段的描畫出來，末了一個學生負責裝訂成一本書的樣式，還要做一個有趣味的封面。四個小學生，一陣忙，談談，笑笑，想想，問問（問教員），由此的結果，一本一本很有意味的童話書籍，竟做了出來。這社會化的教育很能養成國民的合作習慣。

據鄧氏對記者說，他欣聞中國努力於新建設，擬於明年來華一遊，我希望我們不要『將蒞』！

公綫寄自美國鮑特倫城。

有趣味的紀事

一個女子戀愛的時候

（七）

笑祖意譯

真麗聽見她父親的律師顧問佳定納說起他父親身後一無所遺，雖不十分着意，但却不解；關柯武地方還有一所屋子，而且平常對於家用並無裁減之處，何以身後竟落至此，佳定納聽她說出這樣懷疑之後，而這樣回答她道：『他正在因爲要强繃場面，所以把自己急死。其實他所有的產業早已抵押掉了。你剛纔所提起的那所屋產，是他竭力所强自保持的，但二個月以前也賣掉了。當時他從這所屋子所得的一筆欵子到底怎樣用去，我至今查不明白。我在他所有的近來日期的收條裏面，總找不出關於這一筆欵子的收條。真麗女士，我恐怕卜斯德先生遺有許多賬未清理，也許你所可有的一些遺產裏面，不久都要拿來抵債哩。』

佳定納說的時候，深怕引起真麗的傷心，所以有意把聲調弄得很低微和婉，但是他覺得真麗的態度很安定，他心裏暗暗的揣想，也許真麗另有可恃的產業，爲他所不知道的。他暗想也許卜斯德三月前賣掉屋子所得的欵子……但轉念間又覺不對，因爲他深知卜斯德的誠實品性，他既然還有債務未清，決不肯作此欺騙隱瞞的事情。

尼爾此時坐在真麗的身旁，很貼近着，他一直在那裏忐忑不安，也很怕佳定納律師的話說得那樣直率，也許要使真麗受不住，所以他一直盼望佳定納的聲音和語意再可以輕淡委婉些；同時他又有幾句極重要的話要獨自一人和真麗開口，所以盼望佳定納快些把話說完走開。一會兒工夫佳定納果然退了出去，此時尼爾當然樂得什麼似的，正想向真麗開口說所要的話，却被一個女僕進來打斷，據女僕說有一個客人丁恩先生要見真麗，真麗答應她可以延見。

尼爾既有幾句極重要的話要向真麗說，便不肯她見客，提出抗議說道：『真麗，我要請你這個時候無論什麼人不要見，因爲我有一件事要和你商量。』

真麗：『但是尼爾，來的是丁恩先生，我怎能揮之使去呢？』

尼爾：『當然你不能揮之使去，他是怎樣一位有力的幫助你的人啊！』他說的時候，顯然大含醋意。

真麗此時還不覺得尼爾的醋意，這樣的對他說道：『他和他的女兒克拉，都是很熱心幫助我家的人。像克拉近來因爲我慘遭不幸，她情願犧牲社交的快樂來陪伴我，這是多麼可感！』

尼爾恐怕引起真麗的不快，對她這句話並未加以辯駁。他湊巧知道這幾天克拉並不是用她全部分時間來陪伴真麗的，確曾參加好幾處社交的聚會，有一處是跳舞會。但真麗既相信克拉用全部分時間來陪伴她，以此自覺安慰，他爲她的安慰計，對克拉也就不願多說去拆穿她的假仁假義。但他對於丁恩之爲人，却一點不能有這樣寬恕的意思，因爲他向來很厭惡他。他也說不出爲什麼那樣厭惡他，但總覺得丁恩的態度實在合人厭惡，簡直不願意和他握手；尤其是看見丁恩和真麗行握手禮的時候，握着不放，還要撫摩着那種密切肉麻樣子，（丁恩一向對真麗如此）更覺火上心來，很想打他一個耳光，纔洩心中之憤。丁恩是誰？他却是卜斯德的一個熟朋友，和卜斯德是屬於一個俱樂部，常相過從

的，因此也成了卜斯德家庭的朋友，但無論如何，尼爾總覺得他這個人的品行靠不住，仍是很厭惡他．所以這天丁恩來看貞麗，笑着臉走到房門口的時候，尼爾很勉強的略點一點頭，很冷淡的把手放在背後立着．在丁恩呢？他的心目中原來只有貞麗，所以對尼爾也很冷淡，只不過很敷衍的對他說一句客套語『你好嗎？』看見他手不伸出來，他也不在乎．因為他一心一意準備着和貞麗握手，只要握到貞麗的手，他就心滿意足，其他一切都不管了．

譯餘閒談 英語中有所謂『家庭的朋友』，在西俗也是很鄭重的．所謂『家庭的朋友』，不但做某家庭中．個男子的朋友，並且成了那家庭裏面的主婦以及他們姊妹子女等等的朋友，因此對不可靠的人決不肯輕易介紹到家庭裏面去．我們中國人對友人說你有空請到我家裏來談談，這句話似乎不甚重要，在西人對你說這句話，就表示很信任你的態度，你應當去看看他的，否則便很失禮．我國舊式家庭，婦女向不見男賓，自命新式家庭却往往誤會，以為可以一切公開的，這也不對，像卜斯德交到了丁恩，也就夠倒霉！

讀者信箱

本欄所發表的來信內容，全由投函者負責．編者

三件事

俞道就

編者先生：在下有兩位好友，就是先生的令高足，所以在五六年前，就聞到先生的盛名，自從先生主編生活週刊以後，頓覺風行全國，光芒萬丈，我本想託友介紹，一識荊州，可是聽說先生職務很忙，我自思既沒有重要的事情，不便干謁，犧牲你寶貴的光陰．但是我承認先生是社會上不可多得的一位導師．

貴刊的精神和價值，用不着我來贅述，我現在所要談的，就是有幾個問題，要同先生商榷．

(一)貴刊的編排，新穎而且明顯，可謂獨出心裁．但是彙刊的裝訂，似覺面積稍大，在書齋或辦公室裏面，展卷閱讀，固然無甚不便，假使遇到遊息公園，或舟車旅行的時候，就有些不便攜帶了．我記得在第三卷裏面，曾經有讀者和先生商榷，你的答復，擬俟銷數到了十萬份以上，再想圓滿的辦法．照貴刊突飛猛進的成績，要達到這個目的，原是不難．但是我很想在最短期內，得到比較滿意的改革．可否在每版緯線的中線，留出一些地位，打一行細小的針孔，以便分裁？這樣仍舊是每期發行單張，不過在裝訂彙刊時，可使面積縮小．

(二)滄波先生所編的『一週鳥瞰』，用意未嘗不善．但是我以為現在各報每天已有提綱挈領的標題，讀者縱使事忙，也不至連看這節明標題的功夫都沒有，貴刊似無追記的必要．可否將此欄騰挪出來，登些其他材料？

(三)讀者信箱裏面所發表的，大半係婚姻問題．在目下過渡時代，凡百事情都還沒有適當的標準，婚姻問題有關個人的前途，社會的前途，固然是大有討論的價值，先生對於這類問題的解釋和指導，也是晨鐘暮鼓，發人深省；不過我為愛惜貴刊的篇幅起見，很希望先生於商榷婚姻問題之外，還有討論學術方面的，擇尤登幾篇出來，換換口味．我們的呼聲，一面固然要打破宗法社會的不良制度，一面更應該努力於進德修業．

以上所說的三件事，都是極普通的心理，先生主編『生活』，慘淡經營，當然是洞燭機先，我實在是被愛護『生活』和敬仰先生的狂熱所衝動，盡些小小的貢獻，請你原諒和指教，敬祝健康．

十八年五月廿八日．俞道就上．浙江興業銀行．

俞君的獎消，我們實不敢當．但是他的一番誠懇好意，我們非常的感謝．他所提起的三件事，也許是愛護本刊的其他讀者一同關心的問題，現特乘此機會，來答如左：

(一)關於格式問題，我們也曾加以三番五次的考慮．最近又和本刊印刷所商量改成本子的辦法．我們起先以為用十六開的版式，並不加封面，只要裝訂一下，也許不難辦到．不料印刷所的意思，每期二五千份的出版物，裝訂還不怎樣費事；每期五六萬份的出版物，裝訂起來便很費事了，勢非大增工

人不行，成本既增，定價非加不可。我們向來每年五十二期，連郵費僅收費一元，三四年來，雖費用浩繁，總盡力掙扎，不願增加一般讀者的負擔，所以聽見要增定價，又把此事擱起來。俞君的建議『在每版緯線的中縫，留出一些地位，打一行細小的針孔』，意思固然很好，但留出的地位如果太窄，訂起來很難看，留得闊一些，材料又不免減少。照現在的格式，排得這樣緊，有許多讀者還來信希望材料再要多些，如再減少，恐怕不免要使一部分讀者失望；況且每期印了這許多份數，『打一行細小的針孔』也很費人工。所以想來想去，簡直好像成了一個大塊頭，沒有辦法！目前還是只得照舊罷，不過現在正想把就要三版的第二卷合訂本，重新編成本子的彙刊，和第一卷一樣，以便攜帶。

（二）滄波君現改任本刊特約撰述，『一週鳥瞰』已由靈覺君擔任，關於這一欄，在江浙附近幾省的讀者，也許有許多和俞君有同感，但在南洋，菲律賓，以及歐美各國的華僑讀者，却常常有信來說這欄很需要，大概因為他們就是定閱國內日報，每次收到一堆，看起來很費事，而且有時茫無頭緒，所以歡迎這種簡要的記述，久處甘肅新疆青海的林烈敷君最近到上海也和我談起，據說那些地方的漢人不但歡迎本刊其他的文字，就是對於每期『一週鳥瞰』也有『望梅止渴』之慨，因為那些地方，就是定閱上海日報，不知何故總是不容易收到，而本刊却期期可以收到。我們因此覺有捨不得取消此欄的意思，所幸近來此欄的內容愈益簡要，每期所占的地位已經很有限。

（三）我們覺得現在有一輩人好像人生除了戀愛問題之外簡直沒有別的應該注意的事情！這實在是一種誤會，所以我們近來對於這一方面的文字，倘非有特殊精彩議論或事實，不欲多載，不過『讀者信箱』的文字，却須以讀者的來信為根據。所以俞君的意思我們固然贊成，但非得到讀者方面的合作不可。我們現在每日收到的來信，平均總在百封以上，却有過半是為婚姻及戀愛問題的，我們只得分別郵復，非較有價值及有趣味的，不願登入信箱欄。以後若有其他方面有趣味有價值的來信，無論是商榷問題或報告事實，我們都非常願意發表，倘若不過枯躁之味的討論問題，『信箱』裏却也不歡迎，因為怕人看了打瞌睡，對不住讀者。

編者。

新疆之哈薩民族

陶鈞

編者先生：我國各省種族之龐雜未有過於新疆者，而風俗之奇特亦以新疆為甚。新疆有一種民族曰哈薩，崇奉回教，素居氈幕之內，以游牧為生，冬則趨河邊深林禦寒，夏則上高山雪嶺避暑，居住向無固定之地，以有無水草為轉移。一年四季永著皮衣，飲食以肉及乳為主品。

陶鈞上，三月二十五日。

一週鳥瞰

三月十日（星期日）至十六日（星期六）　曉湘

□國內　閻錫山力勸馮玉祥共同出洋，馮感中央通緝，閻允力擔保。據六月二日消息，閻已於一日下午赴運城迎馮，但馮仍無決意出國之確訊，據七日北平消息，謂閻電某要人，馮有極誠懇表示，本人不得不在運城相候云。

□國外　據路透一日倫敦電，英國大選工黨勝利，五日消息，首相包爾溫（保守黨首領）已遞呈辭職，工黨首領麥克唐納爾已受首相職，英工黨內閣已實現。